

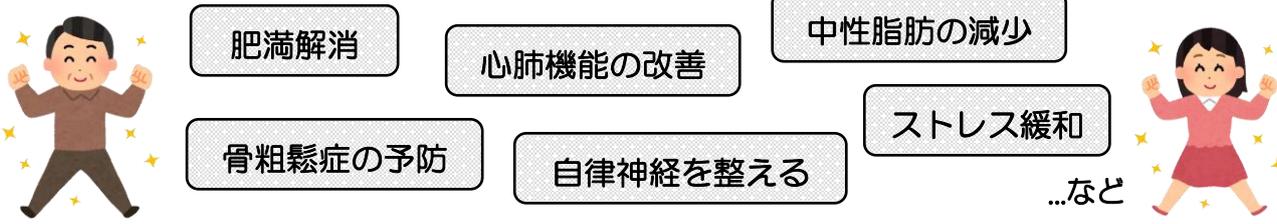
ウォーキングのすすめ

令和6年度
職別保健師だより
9月号

皆様の中には、「運動不足を感じてはいるけどなかなか行動に移せていない...」、「運動はハードルが高いな...」と感じている方はいらっしゃいませんか？そのような方には『ウォーキング』がおすすめです。特に道具などの準備も必要なく、老若男女を問わず気軽に始められるウォーキング。これから過ごしやすくなっていく時期を機に始めてみませんか？

ウォーキングの効果

ウォーキングは内臓脂肪を減らす効果の高い運動です！



- 肥満解消
- 骨粗鬆症の予防
- 自律神経を整える
- 心臓機能の改善
- 中性脂肪の減少
- ストレス緩和
- 肩こり・腰痛の改善
- ...など

血圧や血糖値の改善

■ ウォーキングのポイント ■

★ 開始前には必ずストレッチを行いましょう！



- あごを引き、目線はまっすぐ
- 前後にスムーズに腕を振る
- 大股で歩く
- かかとから着地しつま先で地面をける
- 肩の力を抜いてリラックス
- 肘は軽く曲げ、手を軽く握る
- クッション性のよいシューズをはく

運動の時間がとれない方は、普段の移動で歩く時間を増やしたり、「大股で歩く」等意識してみるのもおすすめです。

頻度は週2回以上、1回30分以上が目安です。
日常での歩数も併せて1日8000歩以上を目指しましょう！

ウォーキング継続のお供に 歩数計アプリの活用も！



最近では、歩くモチベーションがアップするような機能のついた歩数計アプリが色々出ています。楽しく続けるための工夫として活用してみるのもおすすめです。

スマートフォンのアプリストアにて「歩数」等と検索すると候補が出てきます。

例えば...

- 歩数に応じてお買い物に使えるポイントがたまる
- 歩数がたまると自販機で好きなドリンクを1本無料でもらえる
- 毎日の歩数や消費カロリーなどが自動で記録され、グラフ化される など



※ アプリを選ぶ際には、信頼できる開発元であるか、セキュリティポリシーの確認を必ず行って下さい。